



加地薬局かわら版

2014 年 1 月



🌸 胃は健康ですか？

お正月は美味しい食べ物が豊富で、ついつい食べ過ぎてしまいますね。食べ過ぎは良くないとわかっていても、食欲を抑えることはなかなか難しいものです。

食べ過ぎやお酒の飲みすぎは、胃もたれ・胸やけなどの不調を引き起こしてしまいます。

🌸 胃はどんな働きをするの？

胃の主な働きは、食べた物を胃の中で消化し小腸へ送り出すことです。胃は、食べ物を消化するために、一日に 1.5~2 リットルの胃液を分泌しています。胃液の主成分は、「胃酸」・「ペプシン」・「粘液」で、それぞれ重要な役割を担います。

《 胃液の成分と役割 》

- ★胃酸 → { 胃の中で食べ物が発酵しないよう、食べ物を殺菌する。
胃の中の環境を、ペプシンが働きやすい酸性にする。
- ★ペプシン → { タンパク質を分解して、小腸で消化されやすいようにする。
- ★粘液 → { 胃酸やペプシンの刺激から胃の粘膜を保護する。
食べ物が通過しやすいように、胃の中のすべりを良くする。

🌸 胃潰瘍って、どんな病気？

胃潰瘍とは、食べ物を消化する胃液によって胃の組織が消化される病気です。

胃潰瘍の原因は色々あると言われていますが、その中でも「ピロリ菌」・「非ステロイド性消炎鎮痛薬」・「ストレス」が、胃潰瘍の三大要因と言われています。

胃潰瘍の三大要因	胃潰瘍を起こす理由
ピロリ菌	人間の胃の中に住んでいる細菌で、通常、乳幼児期に口から感染します。 日本では、戦前や戦後に乳幼児期を送った年代の感染率が高く、50 歳以上の 7~8 割がピロリ菌に感染しています。 ピロリ菌が胃の中に住みつくと、胃の粘膜を傷つける 様々な物質が作られます。
非ステロイド性 消炎鎮痛薬	腰痛、膝痛、関節リウマチなどの痛み止めとして使われる薬で、 胃の粘膜を保護する物質を減らし、粘膜を弱くします。
ストレス	ストレスと胃潰瘍の関係は、解明されていない部分もありますが、ストレスが 加わることで 胃酸の分泌が多くなって胃の粘膜が傷ついたり、血流が低下する ことで 粘膜が弱くなり、傷つきやすくなります。

🌸 胃にやさしい生活のポイント！

規則正しい食生活と、ストレスを発散するリラックスタイムは、胃への負担を軽くします。

食事は暴飲暴食を避けて、胃酸の分泌を多くする香辛料や酸味の強い食べ物は、食べすぎないようにしましょう。タバコやアルコールは、胃の粘膜を傷つける原因となるのでひかえましょう。

胃の調子が悪い時は、胃への負担のかからない食事を心がけましょう。



「七草がゆ」って？

「七草がゆ」とは、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」の七草が入った「おかゆ」のことです。

お正月にご馳走を食べたりお酒を飲んで疲れた胃腸を休ませることや、青菜が不足しがちな冬の栄養を補給をするという効用があり、1月7日に「七草がゆ」を食べることで新年の無病息災を願うようになりました。現在ではスーパーなどで七草をセットしたものが、簡単に手にはいります。胃腸の弱りがちなこの時期、消化のよい「七草がゆ」を試してみたいはかですか？

